

خوش آمدید سسمی

تعامل با تغییرات بزرگ

حتی تحولات بسیار کوچک مانند آماده شدن برای رفتن به بیرون از خانه می تواند برای کودکان خورد سن مشکل ساز باشد، و آن بدین خاطر که در این جریان اطفال اتفاقاتی را برای بار اول تجربه خواهند نمود. پس تعجب آور نیست که تحولات بزرگتر مانند اسکان مجدد می تواند برای اطفال کوچک حیرت برانگیز باشد.

تغییری با این بزرگی به معنای نقش ها و مسئولیت های جدید، اشتباهات بیشتر و حرکت در مسیر احساسات دشوار می باشد. داشتن حس باهمی در خانواده می تواند به شما کمک کند که از لحظه های شاد و دشوار این فرآیند با اعتماد به نفس... وحتی با لذت بیشتر عبور دهید.

منابع شامل این بسته چند استراتژی آسان را برای کمک به خانواده شما جهت تقویت احساس امنیت و اتحاد بیشتر حین واقع شدن تغییرات بزرگ ارائه می نماید.

در این بسته:

- درک کردن و تشریح نمودن تغییر—مقاله برای بزرگسالان
- چه چیز ها تغییر می کنند و چه چیز ها تغییر نمی کنند—صفحه قابل چاپ که در برگزیده فعالیت برای اطفال می باشد
- مشاهده، بازی، تمرین
- آهنگ افتخار نمودن—ویدیو برای اطفال
- فلم خجور/کوکوی مانستر (مپت سسمی) خفه است—ویدیو برای اطفال
- فلم کوتاه از برنامه دقیقه ماری (وقت ماری): تیم خانوادگی—ویدیو برای بزرگان
- آهسته بروید—بازی برای فامیل ها

یادداشت: حین استفاده از این منابع، به یاد داشته باشید که مهم ترین اولویت های شما همانا مصونیت، امنیت و راحتی تان است. کاملاً قابل فهم است اگر تنها به آنچه به شما و اطفال تان احساس مصونیت و آرامش می دهد، توجه دارید. در همان لحظات، شاید تنها نیاز شما یک یا چند تنفس عمیق باشد (یا شاید در همان وضعیت تنفس عمیق تنها کاری باشد که بتوانید انجام دهید). اگر هنوز هم فشار روانی احساس کردید، می توانید بعد از گذشتادن اندک زمان و درست موقعی که احساس آمادگی بهتر دارید، فعالیت ها را از سر بگیرید.



درک کردن و تشریح نمودن تغییر

تغییر بخش بزرگی از داستان خانواده شما بوده است - و ممکن است همچنان باشد. با استفاده از این ایده ها به خانواده خود کمک کنید تا تغییرات را درک و با آن ها کنار بیایند.

تغییر بخشی از زندگی است.

حین واقع شدن گذارهای بزرگ، یادآوری این واقعیت که تغییر بخش طبیعی از زندگی است می تواند به شما ممد واقع شود. می توانید با اطفال درباره چیزهای که تغییر می کنند و چگونگی مثبت بودن آن تغییرات صحبت نمایید.

- با دیدن جوانه زدن گیاه از دانه، ما می بینیم که تغییر می تواند زیبا باشد.
- در طول سال، با تغییر فصل ها می شود از چیز های نو مانند آب بازی در هوای گرم یا نوشیدنی های گرم در هوای سرد لذت ببریم
- زمانی که رنگ های چراغ ترافیکی تغییر می کنند، جریان عبور و مرور بهتر می شود - تغییر می تواند ممد واقع شود!

سپس درباره بعضی تغییراتی که تجربه کرده اید یا به زودی تجربه خواهید کرد، صحبت نمایید. چه اتفاقات خوب واقع شد (حتا کوچک ترین اتفاق)؟ چشم براه چه اتفاقاتی استید؟

غمگین بودن بخشی از تغییر است.

طبیعی است که تغییر احساس غم - به شمول ناراحتی، عصبانیت و سردرگمی - بار می آورد. ممکن در عزای از دست دادن خانه، روزمره گی های که به آن عادت کرده بودیم، جا های آشنا یا مرگ یکی از عزیزان ما متأثر باشیم. طبیعی است که از سبب اتفاقی که افتاده است احساس ناراحتی یا عصبانیت کنیم و مطمئن نباشیم که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد.

هر یک از اعضای خانواده به نوع و سرعت منحصر به خودشان سوگواری می کنند. ممکن احساس غمگینی سریع بگذرد، باز گردد و دوباره بگذرد.

- داشتن احساسات دشوار و یا داشتن احساسات متفاوت در یک زمان یک روند طبیعی است .
- ممکن به خاطر نداشتن چیز های که داشتیم دلتنگ شویم و همزمان از زندگی کنونی لذت ببریم.
- کاملا طبیعی است که از واقع شدن اتفاق خوبی شاد باشیم و یا زمانی که اتفاق جالبی رخ می دهد، بخندیم.
- زمانی که احساس ناراحتی، عصبانیت یا اضطراب داریم، می توانیم کار هایی را انجام دهیم که به ما کمک می کند احساس بهتری داشته باشیم.

تغییر سبب رشد ما می شود.

گرچه تغییر ناراحت کننده و آزار دهنده است، اما می تواند زیبایی نیز داشته باشد. تغییر فرصت یادگیری درس ها و مهارت های مهم را به همراه دارد که می تواند ما را در راستای مقابله با چالش ها کمک کند و اعتماد خودی ما را تقویت نماید. برای مثال، یاد می گیریم که برای خود ما و اعضای خانواده ما دادخواهی نماییم، برای درخواست کمک احساس راحتی بیشتری داشته باشیم یا احساس شفقت نسبت به دیگران را در خود رشد دهیم.



اکثر اوقات تغییرات بزرگ به ما کمک میکند شخصیت خود را بهتر شکل دهیم، تا تبدیل به فردی شویم که خواست بودنش را داشته ایم. ممکن است به مثال های دیگری از تغییرات بزرگی فکر کنید که به گونه یی به شما یادگیری و رشد را تسهیل نموده اند. مثال ها را با اطفال خود شریک سازید.

از اطفال بخواهید در مورد روش های رشد خود فکر کنند.

از اطفال بخواهید با شما تکرار نمایند:
«من همه روزه تغییر میکنم،
یاد می گیرم و رشد می نمایم.»

چه چیزهایی تغییر می کند و چه چیزهایی تغییر نمی کند؟

یادآوری این واقعیت که همه چیز تغییر نمی کند، می تواند آرامش بخش باشد. شما می توانید به کودکان یادآوری کنید که گرچه چیزهای زیادی تغییر کرده و تغییر خواهند کرد، برخی چیزها به همان شکل قبلی باقی خواهد ماند.

- من هنوز خودم هستم.
- ما هنوز با هم هستیم.
- ما هنوز می توانیم با هم بخندیم و لبخند بزنیم.
- ما هنوز می توانیم رویای آینده را به سر داشته باشیم.

فعالیت های روزمره ای نیز هستند که به همان شکل باقی خواهند ماند - می توانید به خورشید سلام کنید و به ماه شب بخیر بگویید، می توانید همان آهنگ دلخواه تان را هر روز وقت بیرون رفتن از خانه بخوانید، و می توانید به خانواده خود بگویید که دوست شان دارید.

صفحه زیر را چاپ کرده و با هم تکمیل نمایید.



چه چیزهایی تغییر می کند؟ چه چیزهایی به همان شکل می ماند؟

چیزها همیشه در حال تغییر هستند. اما برخی چیزها همیشه به همان شکل می مانند. با پدر یا مادر خود درباره هر دو نوع چیزها صحبت کنید و نظریاتتان را در هر ستون بنویسید.

تغییرات

مکتب جدید

به همان شکل می ماند

مهارت در پرواز

مشاهده، بازی، تمرین

ممکن است تغییرات بزرگ سبب ناراحتی اطفال گردد. یادگیری نام انواع احساسات، روش های آرامش بخش و کلمات تشویقی از جانب بزرگان مهربان مثل شما به اطفال کمک می نماید تا موفق تر بدرخشند.

برای اطفال:



خجور خفه است

فلم کوتاه خجور (میت سسمی استریت که کوکی مانستر نام دارد) تحت نام **خجور خفه است** را با اطفال ببینید تا آن ها چگونگی احساس خفه بودن و آن چه را سبب دوباره خوش شدن شان می شود، درک کنند.



آهنگ افتخار

ویدیوی **آهنگ افتخار** را همراه با کودکان ببینید تا متوجه نکاتی شوید که از سبب آن پدر المو بالای المو افتخار می کند. سپس درباره زمان که به کودک تان افتخار می کنید، صحبت نمایید. مثال زمانی که تلاش می کند مهارت

- های جدید را فرا بگیرد، یا مثلا کلمه های جدید.
- زمانی که حتی در روزهای دشوار برخورد مثبت دارد.
- زمانی که با خواهر و برادرها، دوستان و دیگر بزرگسالان در زندگی اش مهربان است.

بپرسید، «شما به کدام داشته های خود افتخار می کنید؟»



دقیقه ماری: تیم خانوادگی

برای مراقبت کنندگان از اطفال:

ماری در ویدیو میگوید، المو خوش دارد بازی کند، در کنار مادر بخوابد و همراهش صحبت کند. هردو با هم یک تیم خوب اند (درست مثل فامیل شما!)، و گوش دادن به یک دیگر حتا در مواقع دشوار به آن ها کمک می کند خوش و سر حال باشند.

فلم کوتاه **دقیقه ماری** را تماشا کنید: **تیم خانوادگی** برای انگیزه بخشیدن.



آهسته بروید

برای فامیل ها: همراه با اطفال بازی **آهسته بروید** را اجرا کنید تا از فعالیت های آرامش بخش این بازی، به شمول برانداز نمودن تصاویر و یا رسامی کردن و نقاشی کردن تصاویر جدید لذت ببرید.